

**Wykonanie ćwiczenia:** znajdź w tekście w jak najkrótszym czasie wszystkie literki „g”, „c”, „e”. Najpierw szukaj jednej, potem drugiej a następnie trzeciej literki.

---

## **JAK ZAPLANOWAĆ POSTANOWIENIA NOWOROCZNE**

autor: Tomasz Zienkiewicz

źródło: [www.artelis.pl](http://www.artelis.pl)

Minał już pierwszy stycznia, więc prawdopodobnie chodzą Ci po głowie postanowienia noworoczne. Możliwe też, że unikasz ich jak ognia: albo nie masz pojęcia, co chcesz w tym roku osiągnąć, albo zniechęcony niepowodzeniem zeszłorocznych postanowień starasz się jakoś od tego wykręcić: od banalnych ‘to głupie’, po bardziej racjonalne wytłumaczenia ‘po co mam sobie później nie dotrzymywać słowa’ itd.

Opisane tutaj podejście do realizacji postanowień zostało zaczerpnięte z metodyki zarządzania projektami.

Przykład: firmy określają harmonogram wypuszczania nowych produktów w mniej więcej taki sposób: patrzą na kalendarz i rozpoczynają planowanie swoich aktywności marketingowych: „musimy mieć coś na dobry początek roku, potem na majówkę, następnie przygotować coś na okres wakacyjny. Po powrocie wracamy do pracy i na studia, więc przed październikiem też coś musimy wypuścić, no i na koniec przed okresem świątecznym ostatnia w tym roku akcja na dobre zakończenie roku.” W ten sposób dobierają sobie ostateczne projekty, ich daty i rozkładają w czasie prace nad poszczególnymi produktami.

Jeżeli zamiast produktu w powyższym przykładzie wstawisz jakąś zmianę w swoim życiu, czy też cel – dostaniesz dobry plan pracy nad postanowieniami.

Czemu warto?

Skupiasz się na najważniejszych rzeczach: mniej stresu i wymówek  
Gdy masz już obraz całego roku przed sobą, możesz rozłożyć swoje projekty odpowiednio w czasie tak, by nie angażować się w kilka dużych rzeczy na raz. Zgodnie z porzekadłem ‘nie łap wielu srok za jeden ogon’. Najpierw skończ jedną rzecz, potem zabierz się za drugą. W ten sposób możesz skupić się na jednym projekcie i znacznie podwyższyć szansę na realizację. Ponieważ jasno określasz priorytety w czasie, wiesz, co masz robić teraz i wiesz też, że niczego ważnego nie pominąłeś.

### Właściwe zmiany we właściwym czasie

Po co zajmować się czymś w nieodpowiednim terminie? To jedynie marnotrawienie Twojego czasu i energii. Planowanie naprawdę ułatwia życie :) Odchudzisz się na wakacje, podszlifujesz język obcy przed wyjazdem, w odpowiednim czasie rozwiniesz umiejętności potrzebne do rozwoju kariery, a zimą wieczorami rozwiniesz swoje hobby itd.

### Krótkie okresy motywują do działania

Jeżeli coś trwa zbyt długi okres czasu, to najczęściej odsuwasz w czasie działania i tracisz motywację. Nie jesteś w stanie sensownie kontrolować długich aktywności. Znacznie efektywniej jest zaplanować na pół roku 3 projekty jeden po drugim, każdy trwający 2 miesiące, niż 3 projekty półroczne prowadzone równoległe.

OK. W takim razie jak się za to zabrać?

Zacznij od kalendarza.

Najprościej, gdy narysujesz sobie oś czasu i podzielisz ją na 12 miesięcy. Uwzględnij konkretne daty, które musisz dotrzymać (np. obrona dyplomu, dłuższy wyjazd, praktyki/staż etc), oraz wszystkie dłuższe przerwy: np. święta, przedłużone weekendy. Weź też pod uwagę czas, kiedy Twoja druga połówka/rodzina ma ważne rzeczy do zrobienia i będzie wymagać Twojego wsparcia. Gdy masz taką roczną oś przed oczami, znacznie łatwiej jest zaplanować konkretne projekty życiowe.

Najpierw rzeczy najważniejsze: czyli co i kiedy chcesz osiągnąć?

Zastanów się jakie rzeczy chciałbyś osiągnąć i osadź to w czasie np.: przed wakacjami prawdopodobnie zechcesz zadbać o swój wygląd. Jeśli zamierzasz wziąć kredyt, zrób to przed planowaną zmianą pracy. Dobrze by było zakończyć coś ważnego przed świętami, tak byś mógł już odpocząć i spokojnie świętować z rodziną itd.

### Bądź realistą

Nie planuj, że w miesiąc założysz swój biznes, nauczysz się perfekcyjnie języka czy dwukrotnie zwiększysz swoje zarobki. Uwzględnij czas na wypoczynek, urlop i jakieś poślizgi. Podejdź do tematu z głową i zaplanuj realne, choć ambitne cele. Jeżeli ustawisz sobie za wysoko poprzeczkę, za chwilę się zdemotywujesz. Nie bądź też zbyt zachłanny – nie wszystko uda Ci się osiągnąć na raz.

### Zacznij działać

Nic dodać, nic ująć. Rozbij pierwszy projekt na mniejsze kroki i codziennie napieraj do przodu.

--

pozdrawiam,

Tomasz Zienkiewicz

[www.dlasiebie.pl](http://www.dlasiebie.pl) :: rozwój osobisty, kariera, finansowa

[benefi.pl](http://benefi.pl) :: finanse osobiste